

Brillon, P. (2012). *Quand la mort est traumatique*. Montréal, Québec : Éditions Québecor, 163 p.

Andrée Quiviger

Volume 42, numéro 2, 2013

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1061601ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1061601ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue de Psychoéducation

ISSN

1713-1782 (imprimé)

2371-6053 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce compte rendu

Quiviger, A. (2013). Compte rendu de [Brillon, P. (2012). *Quand la mort est traumatique*. Montréal, Québec : Éditions Québecor, 163 p.] *Revue de psychoéducation*, 42(2), 481–482. <https://doi.org/10.7202/1061601ar>

Recensions

- **Brillon, P. (2012). *Quand la mort est traumatique*. Montréal, Québec : Éditions Québecor, 163 p.**

L'essai ci-haut mentionné de Pascale Brillon s'adresse aux personnes affectées par la mort violente d'un proche (suicide, meurtre, accident...) afin de soutenir leur passage *du choc à la sérénité*. Pour avoir lu quelques ouvrages du genre, je tiens à saluer ici l'accessibilité du texte sur un sujet relativement complexe et, surtout, le traitement éminemment concret des réactions de deuil, des facteurs qui les aggravent et des moyens de les gérer au mieux. Aussi les thérapeutes de cette clientèle trouveront-ils, eux aussi, dans cet ouvrage d'excellentes pistes d'intervention.

On a le sentiment, en lisant, que l'auteure n'oublie rien. Autrement dit, elle entre dans tous les tréfonds possibles d'un cœur, d'un psychisme et d'un corps frappés soudainement par la violence d'une perte essentielle. Elle détaille une panoplie de scénarios qui permettent de saisir autant de types de réactions, ce qui témoigne non seulement d'une expérience substantielle en la matière mais d'une fine connaissance de l'âme humaine. Entre autre exemple, je n'avais lu nulle part ailleurs que des parents qui perdent un enfant unique perdent *ipso facto* leur identité de parent, une conséquence notoire pour comprendre une facette essentielle de leur drame : non seulement leur vie bascule mais également l'une de ses orientations les plus fondamentales.

Brillon offre un tableau (p. 48-50) de divers éléments qui permettent au lecteur concerné d'identifier les pires écueils dans son processus de deuil. Là aussi, beaucoup de matériel relié au moment du décès, à ce qui l'a précédé et à ce qui s'ensuit. Un lecteur endeuillé pourra découvrir à l'aide d'un questionnaire très simple ce qui amplifie sa détresse et y réfléchir en poursuivant la description de diverses situations.

D'après mes souvenirs, Erik Erikson compare le traumatisme psychologique à un corps étranger introduit dans le psychisme d'un individu, qui tourne longtemps en rond avant de s'y intégrer. On peut dès lors penser que des moyens thérapeutiques peuvent accélérer ou soutenir ce processus d'intégration. Le chapitre 4 entame cette dimension en invitant le lecteur endeuillé à l'accueil et à l'expression saine de ses émotions quelquefois contradictoires (tristesse et soulagement par exemple). Dans le cas d'un suicide en particulier, la culpabilité représente une part importante du corps étranger et ce *feeling* peut bloquer longtemps le processus de guérison comme le souligne le chapitre 5 entièrement consacré à ce thème.

On sait maintenant, grâce aux plus récentes recherches sur la question, que le deuil se trouve géré au mieux si la personne endeuillée reste capable à la fois de contacter à certains moments ses réactions émotives les plus douloureuses

(sentiment de perte, tristesse) et de s'ouvrir à certains autres moments au réel où se poursuit son développement (travail, relations interpersonnelles, créativité). Cela vaut également dans les cas d'une mort violente : la personne endeuillée gagne à osciller de ses douloureuses réactions de détresse aux activités qui l'inscrivent dans la réalité et vice versa, sans quoi ou bien elle s'enferme dans la déprime où plafonnera son développement, ou se hâtant de réaménager sa vie, elle refoulera des émotions qui, un jour ou l'autre, la mineront plus ou moins symboliquement. Les chapitres 6 et 8 touchent à ces deux pôles.

Finalement, guérir d'un traumatisme consiste à résorber les puissantes réactions afférentes. Aussi Brillon dresse-t-elle un second outil (p. 109-110) permettant aux personnes concernées de mesurer l'impact de celles-ci sur la qualité de leur vie. Suivent des moyens de réduire ces réactions par des petits pas dont l'effet peut être magistral, et on pense ici à l'approche orientée vers les solutions si pertinente dans les thérapies à court terme.

Les dernières pages montrent l'importance des rituels d'adieux, et la toute dernière conduit à une célébration de la vie. Cela paraîtra excessif à quiconque n'a pas été témoin de l'effet majorant d'un deuil traumatique sur l'équilibre des personnes qui ont la force, l'appui nécessaire et les moyens de le traverser.

En somme, un ouvrage essentiel aux thérapeutes qui envisagent de traiter des personnes traumatisées et qui demeure parfaitement accessible aux victimes d'un traumatisme et, plus spécifiquement, d'un deuil traumatisant.

Une seule petite ombre littéraire au tableau, l'auteur a choisi de rédiger son texte à la première personne du pluriel comme si elle s'impliquait dans le drame. C'est un choix défendable dans la mesure où l'on s'y tient mais certains paragraphes reprennent le réflexe du « vous », une lacune qu'une révision minutieuse eût facilement évitée. Cela dit, les citations en exergue à chaque chapitre accentuent l'ampleur universelle de la problématique et ajoutent encore à la qualité littéraire de l'ouvrage déjà bien écrit.

Andrée Quiviger